

สาระธรรมร่มเย็น เป็นสุข จาก พระเดชพระคุณ หลวงพ่อปัญญาันทภิกขุ

# กายเป็นบ่ำ



วิธีก้าวพั่นกรรมด้วยธรรมะ





# กายนบ'r'瓦



วิชีก'avaพ'nกรรมด'วยธรรมะ

# คำ หน้า



กุมมุนนา วัตตดี โลโก

สัตว์โลก ย่อมเป็นไปตามกรรม

หนังสือ กาಯเป็นบ่าว (๔๔ วิธีก้าวพ้นกรรมด้วยธรรมะ) เล่มนี้  
ทางธรรมสกາ สถาบันบันลือธรรม ได้จัดทำขึ้นจากการรวบรวมข้อ  
ธรรมคำสอนของ พระพรหมมังคลาจารย์ หลวงพ่อปัญญาనั้นทกิกนุ  
เพื่อเผยแพร่ธรรมะคำสั่งสอนที่หลวงพ่อได้เคยสั่งสอนไว้ อันเป็นการ  
สืบทอดธรรมะของหลวงพ่อให้คงอยู่คู่พุทธศาสนาสืบต่อไป

คำสอนต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้ อัดแน่นไปด้วย มนต์วิเศษ ที่จะ  
สามารถจัดปัดเป่าทุกภัยอันจะเกิดขึ้นกับบุคคลใจของท่านผู้อ่านได้เป็น  
อย่างดี ตามคำสอนของหลวงพ่อที่เคยกล่าวไว้ว่า “ไม่มีอะไรดีไปกว่า  
การปฏิบัติธรรม” เพียงแค่ท่านลองนำไปปฏิบัติคุณจะเห็นจริงตามคำ  
สอนที่หลวงพ่อกล่าวเอาไว้ ๕ ประการ คือ

๑. เมื่อจะคิด...คิดแต่เรื่องดีๆ
๒. เมื่อจะพูด...พูดแต่เรื่องดีๆ
๓. เมื่อจะทำ...ทำแต่เรื่องดีๆ
๔. เมื่อจะควบคุม...ควบแต่คนที่มีศีลธรรม
๕. เมื่อจะไปที่ไหน...ไปแต่สถานที่ดีๆ

ขออนิสัยจากการจัดพิมพ์หนังสือ กายเป็นบ่าว (๔๔ วิธี ก้าวผ่านกรรมด้วยธรรมะ) เล่มนี้ ขอ้อมถวายเป็นพุทธบูชาแด่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้รักษาสิ่งส่วนตัวให้แก่ชาวโลกผู้ทุกข์ยาก และ ขอถวายแด่พระพรหมมัจคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญาบันทึกกุญ) ผู้นำทางไปสู่แสงสว่างทางธรรมนั้นด้วยเทอญ.

ด้วยความสุจริต หวังดี  
ธรรมสภากปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

## บทແຜ່ເມຕຕາໃຫ້ສරຣພສັດວ່

ສັບເພີ ສັດຕາ

ອະເວຣາ ໂທນຖ່

ອັພພະຍາປັ້ງລາ ໂທນຖ່

ອະນິນາ ໂທນຖ່

ສຸງ ອັດຕານັງ  
ປະວິທະວັນຖ່

ສັດວ່ທັງໝາຍ ທີ່ເປັນເພື່ອນທຸກໆ ເກີດ  
ແກ່ ເຈັບ ຕາຍ ດ້ວຍກັນທັງໝາດທັງສິນ  
ຈະເປັນສຸຂະເປັນສຸຂະເດີດ ອຢ່າໄດ້ມີເວຣ  
ຊຶ່ງກັນແລະກັນແລຍ

ຈະເປັນສຸຂະເປັນສຸຂະເດີດ ອຢ່າໄດ້  
ພຍາບາທເບີຍດເບີຍນີ້ຊຶ່ງກັນ ແລະ  
ກັນແລຍ

ຈະເປັນສຸຂະເປັນສຸຂະເດີດ ອຢ່າໄດ້ມີຄວາມ  
ທຸກໍ່ກາຍທຸກໍ່ໃຈແລຍ  
ຈະມີຄວາມສຸຂາກາຍ ສຸງໃຈ ຮັກໝາດຸນໃຫ້  
ພັນຈາກທຸກໍ່ກ້າຍດ້ວຍກັນທັງໝາດທັງສິນ  
ເດີດ ພ.

## ບທກຮວດນໍາ

ອີທັງ ໃນ ລູາທີນັງ ໂທຖ່ ສຸງຕາ ໂທນຖ່ ລູາຕະໂຍ

ຂອບລູ່ສ່ວນນີ້ ຈະສໍາເຮົາແກ່ລູາທີຂອງຂ້າພເຈົ້າທັງໝາຍ  
ຂອໃຫ້ລູາທີທັງໝາຍຂອງຂ້າພເຈົ້າແລ່ລ່ານີ້ ຈະມີຄວາມສຸຂະເດີດ.



## ๗

การมองอย่างไร ด้วยสายตาของธรรมะนั้น ก็  
ย่อมจะมองเห็นสิ่งเหล่านั้น ตามสภาพที่มันเป็น<sup>๑</sup>  
อยู่จริงๆ ถ้าเราไม่มองด้วยสายตาของธรรมะ  
เราจะจะเห็นสิ่งนั้นไม่ชัด เมื่อเห็นสิ่งนั้นไม่ชัด ก็  
ย่อมจะไม่เข้าใจตามสภาพของเรื่อง เรื่องใดที่  
เราไม่เข้าใจ ถ้าเราเข้าไปเกี่ยวข้อง มันก็เป็น<sup>๒</sup>  
เหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน เป็นเหตุ  
ให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้น



## ๒

มองตัวเราให้รู้ให้เห็นชัดตามความเป็นจริง  
เข้าเรื่องกว่า มองโลกถูกต้อง  
ถ้ามองโลกไม่ถูกต้องมันก็วุ่นวาย  
เป็นเหตุให้เกิดความยุ่งยาก

เราเชื่อว่าสิ่งทั้งหลายมันเกิดขึ้นในตัวของ “ฉัน”  
 ฉันเป็นผู้คิด เป็นผู้พูด เป็นผู้ทำสิ่งนั้นขึ้นมาเอง  
 มันจึงเกิดเรื่องอย่างนี้ แล้วเราจะไปแก้ตรงไหน  
 ก็แก้ที่ตัวเรา อย่าไปแก้ที่อื่น



โลกนี้มัน วุ่นวาย เร่าร้อน มีปัญหาเยอะแยะ  
 ถ้าเราควบคุมตัวเองไม่ได้บังคับตัวเองไม่ได้  
 แล้วเราจะอยู่ในโลกได้อย่างไร





## ๔

คนที่พ่อรู้จักตัวเองนั้น.....

เริ่มต้นเบ้าสู่ขันปัญญาแล้ว

เหมือนกับเหยียบบันไดขึ้นต้น

เพื่อที่จะก้าวไปสู่ปัญญาขันต่อไป